

# 左鎮國中「戶外教育單車課程研習」

## 課程大綱

### DAY 1

1. 介紹講師，講解 3 天主要課程的大綱 (0.5HR)
2. 介紹單車種類 & 各部位零件名稱 (彬) (2HR)
  - a. SPORT 車款 & Lifestyle 車款差異→功能性、安全性
  - b. 公路車&登山車差異→不同地形運用不同車款的騎乘方式→示範公路車/登山車各自騎乘特色
3. 騎程安全講解 (路) (1HR)
  - a. 如何挑選適合的車架和簡易調整座高
  - b. 騎乘前的安全性檢查 (五大項→煞車、胎壓、傳動、轉向、座高)
  - c. 騎乘注意事項 (上下車方法、牽車方法、煞車左右邊、變速運用)
  - d. 騎乘安全性配備介紹 (安全帽正確戴法、前後燈設置、打氣筒運用)
4. 如何防止騎程所造成運動傷害 (Olivia) (0.5HR)

### DAY 2

1. 常用工具認識 (0.5HR)
  - a. 內六角、13. 14. 15 開口板手、螺絲起子、尖嘴鉗、老虎鉗、挖胎棒、補胎片
2. 簡易故障排除 (3HR) 分 3 組
  - a. 拆卸前後輪+補換胎
  - b. 煞車系統→煞車線更換、煞車塊檢視&安裝、緊度&張力調整、

### DAY 3

1. 簡易故障排除 (3HR) 分 3 組
  - a. 簡易掉鍊處裡
  - b. 變速系統微調 (重拉線&微調鈕運用)
  - c. 單車基礎保養
2. 問題回饋 (1HR)